

Consells sobre alimentació i activitat física



en la malaltia d'Alzheimer



© 2014, Generalitat de Catalunya

Document editat per: Agència de Salut Pública de Catalunya

Primera edició

Barcelona, desembre de 2014

Dipòsit legal: B. 26999-2014



Els continguts d'aquesta obra estan subjectes a una llicència de Reconeixement-No comercial-Sense obres derivades 3.0 de Creative Commons. Se'n permet la reproducció, distribució i comunicació pública sempre que se'n citi l'autor i no se'n faci un ús comercial.

La llicència completa es pot consultar a:

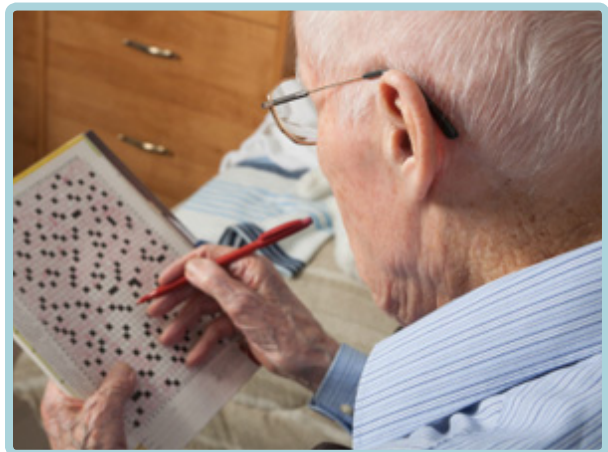
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/legalcode.ca>

Índex

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| La malaltia d'Alzheimer | 4 |
| L'entorn de la persona amb malaltia d'Alzheimer | 5 |
| L'alimentació de la persona amb malaltia d'Alzheimer | 6 |
| Els requeriments nutricionals i Les dificultats progressives en el curs de la malaltia | 6 |
| La disfàgia | 7 |
| Recomanacions per millorar l'alimentació en cas de disfàgia | 7 |
| Els trastorns alimentaris | 8 |
| Altres factors que poden influir en l'alimentació | 9 |
| Cal tenir cura del pes corporal | 9 |
| Com s'ha de controlar el pes? | 9 |
| Què s'ha de fer si els pes varia en 2 kg o més? | 9 |
| Malaltia d'Alzheimer i activitat física | 11 |
| Consideracions especials | 12 |
| Recordeu que... | 13 |
| Recursos | 14 |

La malaltia d'Alzheimer

La malaltia d'Alzheimer és la demència més freqüent i afecta milions de persones en els països desenvolupats. Presenta una evolució irreversible i progressiva i sol aparèixer en persones grans.



La malaltia comporta l'aparició de dèficits cognitius que s'agreugen progressivament. Es manifesten inicialment com a signes de desorientació en el temps i l'espai. Els símptomes, posteriorment, s'amplien amb problemes de memòria, dificultats per resoldre càlculs senzills, ansietat, depressió, descoordinació dels moviments, dificultats per reconèixer persones properes, per expressar-se amb paraules, etc.

Tot això comporta una pèrdua progressiva d'autonomia i alteracions del comportament, en general, i alimentàries en particular.

L'entorn de la persona amb malaltia d'Alzheimer

El millor entorn és el que la persona malalta pot percebre com a segur i tranquil·litzador, on pugui trobar les atencions que la seva situació requereix, amb la màxima disminució dels factors estressants, i on pugui rebre un suport afectiu adequat que permeti mantenir un bon nivell d'interacció amb l'entorn familiar i social.

L'entorn és especialment important durant l'estona dels àpats. A més, cal tenir en compte que la malaltia d'Alzheimer no elimina la necessitat de mantenir un estil de vida saludable, amb la pràctica d'una alimentació equilibrada i saludable i d'una activitat física regular.



L'alimentació de la persona amb malaltia d'Alzheimer

Els requeriments nutricionals i
Les dificultats progressives en
el curs de la malaltia



És cabdal destacar que les persones grans amb malaltia d'Alzheimer tenen uns requeriments energètics i nutricionals iguals o molt similars als de les persones de la mateixa edat no afectades per la malaltia.

A mida que la malaltia avança, es manifesten les dificultats en el procés d'alimentació dels malalts. La necessitat d'ajut per menjar ja es presenta en fases inicials, malgrat que la persona pugui mantenir la capacitat de mastegar els aliments.

La malaltia d'Alzheimer comporta una sèrie de canvis al llarg de l'evolució clínica que incrementen el risc de problemes nutricionals. Durant el procés, la persona malalta presentarà fases en què hi haurà una dificultat per empassar els aliments ingerits, és a dir, una disfàgia, que sovint coincideix amb un trastorn del comportament alimentari (rebuig a menjar, tancament de la boca, succions, formació de "bola" amb el menjar, indiferència per l'alimentació, ingestes compulsives, no acompanyar els àpats amb beguda, etc.).

La disfàgia

La disfàgia apareix quan la persona té dificultats per empassar els aliments ja siguin líquids o sòlids. Això pot generar problemes importants com ara ennuegaments, tos, pas d'aliments a les vies respiratòries, etc. Tot plegat, pot provocar situacions greus. A continuació, s'exposen algunes recomanacions.

Recomanacions per millorar l'alimentació en cas de disfàgia

- Eviteu les activitats o els tractaments que puguin fatigar la persona malalta abans dels àpats.
- Mantingueu una bona higiene bucal per afavorir un bon flux salival i la masticació i per percebre millor el gust dels aliments.
- Pot ser necessari que modifiqueu la textura dels aliments i la consistència dels líquids. En aquest sentit, és fonamental que s'avalui el grau de disfàgia.
- Una postura adequada a taula és clau per no incrementar les dificultats de deglució: tronc i cuixes en angle de 90° i els peus reposant a terra o damunt d'un tamboret.
- Cal que insistiu en la necessitat de menjar lentament i de mastegar molt bé els aliments, ingerint cada vegada petites quantitats de menjar.
- Cal que us assegureu que la persona malalta es troba còmodament ubicada a taula.
- S'han d'utilitzar estris adaptats quan calgui.
- Heu de vigilar si el menjar se li acumula a la boca durant l'àpat.
- Heu de servir aliments fàcils de menjar, sense descartar les possibilitats de menjar directament amb els dits.

- Després de menjar és aconsellable que la persona malalta descansi asseguda entre 30 i 60 minuts per tal de disminuir el reflux i el risc d'aspiracions.
- Cal mantenir rutines alimentàries pel que fa al lloc a taula, la ubicació i l'horari.
- Comproveu si la persona malalta menja millor sola (quan això sigui possible) o en grup.
- No presenteu més d'un plat alhora.
- Verifiqueu la temperatura dels aliments abans de servir-los.

Els trastorns alimentaris

Les persones amb demència presenten un risc més elevat de malnutrició. Alhora, els símptomes depressius que hi apareixen poden afavorir o incrementar l'anorèxia.

Els trastorns alimentaris són d'aparició relativament ràpida un cop iniciada la malaltia i segueixen un curs progressiu. Solen iniciar-se amb conductes defensives o de desconfiança, dificultat per reconèixer els aliments o impossibilitat de menjar de manera autònoma.

En aquest sentit, és important que eviteu la incapacitació total de la persona malalta en relació amb la seva alimentació. Cal que faciliteu i potencieu la reserva de les seves habilitats i que li faciliteu que mengi i begui per si mateixa sempre que sigui possible.

Cal ser respectuós amb el ritme de la persona: eviteu els retrets o els comentaris negatius. És convenient crear rutines que facilitin la participació activa del malalt. És positiu que li valoreu les accions correctes.

Altres factors que poden influir en l'alimentació

A més d'aquests factors vinculats directament a la mateixa malaltia, n'apareixen d'altres que poden interferir amb l'alimentació de la persona malalta.

- La polimedicació
- La mala dentició
- Els trastorns digestius
- Els trastorns visuals
- La falta de gana
- Altres malalties: infeccions, artritis, etc.
- Les úlceres de decúbit

Tots aquests factors poden provocar un deteriorament de l'estat nutricional de la persona, amb una repercussió sobre el pes corporal com a manifestació d'una malnutrició.

Cal tenir cura del pes corporal

El control del pes és important, ja que si hi ha variacions significatives del pes sol ser l'expressió d'un trastorn que pot agreujar l'estat de la persona amb malaltia d'Alzheimer.

Com s'ha de controlar el pes?

- Al menys un cop cada dos mesos.
- Sempre a la mateixa hora i amb roba similar.
- Sempre en la mateixa bàscula.

Què s'ha de fer si els pes varia en 2 kg o més?

- Comuniqueu-ho al vostre metge de referència.
- Observeu si la persona malalta:
 - No menja perquè li costa empassar els aliments (disfàgia).
 - No menja per falta de gana.
 - No menja perquè no li agrada el menjar. En aquest cas, cal buscar maneres de fer-lo més agradable. Reviseu la temperatura, la presentació, el volum de la ració, etc.
 - No menja perquè rebutja el menjar quan se li ofereix, fins i tot, sense haver-lo vist.

Malaltia d'Alzheimer i activitat física

- Les persones amb la malaltia d'Alzheimer tendeixen a la immobilitat. **Tingueu cura de la postura** per evitar l'aparició de nafres i rigideses, i potencieu que la persona col·labori al màxim en qualsevol canvi de posició.
- **Estimuleu la mobilitat activa** començant per les activitats bàsiques de la vida diària (ABVD) com, per exemple, anar al lavabo, fer-se la higiene personal, dutxar-se, pentinar-se, menjar...
- **Potencieu al màxim que la persona estigui dreta i camini.** Si cal, amb l'ajuda d'una persona cuidadora o amb bastó, caminadors, etc. Caminar aporta beneficis importants als ossos i a les articulacions, als músculs, a l'aparell circulatori i al digestiu.
- **Busqueu activitats que la persona amb la malaltia d'Alzheimer pot fer.** Dedicar-se a fer tasques senzilles que ha fet tota la vida (plegar la roba, parar la taula) i hobbies (tenir una mascota, cuidar plantes, ballar al ritme de la música que li agrada) ajuda la persona malalta a sentir-se productiva i feliç.
- **Apagueu el televisor** mentre la persona amb la malaltia d'Alzheimer practica exercici per evitar confondre-la. Un excés de soroll ambiental o massa ordres poden augmentar l'ansietat. D'altra banda, es poden realitzar els exercicis amb acompanyament musical ja que la música permet connectar amb la part més emocional de les persones. Per aquest motiu, la música s'ha d'escollir prèviament, i a l'hora de triar-la cal buscar la més significativa per a la persona.



- **Els objectius de practicar exercici són:** evitar adoloriments i rigideses musculars degudes a la manca d'activitat; mantenir la capacitat de realitzar les activitats de la vida diària, i mantenir la capacitat de caminar pel carrer.
- **Durada:** 40-60 minuts/dia (es pot fraccionar en períodes més curts, repartits al llarg del dia). Es pot augmentar la durada afegint activitats diàries que requereixin exercici com ara baixar a buscar les cartes a la bústia o cuidar plantes.



Consideracions especials

- Moltes vegades l'agitació i les conductes negatives augmenten al final del dia. Per tant, és preferible programar l'exercici durant el matí, quan el nivell d'agitació és menor i mentalment la persona es troba millor.
- Una forma òptima d'establir una rutina agradable pot ser fer una caminada diària en companyia d'un familiar o cuidador.
- Cal disminuir el risc de caigudes (bona il·luminació, retirar obstacles, etc.).



Recordeu que...

- És important que les persones amb malaltia d'Alzheimer es mantinguin físicament actives i facin exercici mentre sigui possible (per exemple, en períodes de 10 minuts repartits al llarg del dia).
- Els períodes llargs d'inactivitat i manca d'exercici fan que la persona pateixi de dolors musculars i rigideses articulars.
- L'exercici millora l'estat d'ànim i ajuda a prevenir la debilitat muscular i les malalties associades amb la inactivitat i també produeix la sensació d'haver fet alguna cosa útil.
- Els exercicis repetitius –caminar, bicicleta estàtica i altres activitats habituals com ara plegar la roba– ajuden a disminuir l'ansietat de les persones amb Alzheimer perquè no han de prendre decisions sobre l'activitat, ni recordar què han de fer a continuació. S'ha d'anar adaptant l'exercici a mesura que la malaltia progressa.
- Com a norma, cal que la persona amb malaltia d'Alzheimer faci per si mateixa tant com pugui. Animeu-la amb paraules de suport. Només ajudeu-la físicament quan no pugui fer l'activitat per si sola.



Recursos

- Receptes per envellir amb salut
salutpublica.gencat.cat/ca/promocio_salut/envelliment_saludable/receptes-per-envellir-amb-salut/
- El joc de les parelles de salut
salutpublica.gencat.cat/web/sites/salutpublica/content/minisite/aspcat/promocio_salut/envelliment_saludable/joc_de_cartes.pdf



Consells sobre alimentació i activitat física en la malaltia d'Alzheimer

061 CatSalut Respon

